



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE PÚBLICA

NOTA TÉCNICA Nº 18/2020/SESAP - SUAS/SESAP - CPS/SESAP - SECRETARIO

PROCESSO Nº 00610044.001441/2020-03

INTERESSADO: AREA TECNICA DE ALIMENTACAO E NUTRICAO - SUBCOORDENADORIA DE ACOES A SAUDE

1. **ASSUNTO: A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19**
2. **CONTEXTO**

Vivencia-se no Brasil um período em que já é muito comum o aumento de viroses, gripes, resfriados e, atualmente, o mundo todo está imbuído numa luta coordenada para o enfrentamento da pandemia de COVID-19, doença provocada pelo novo coronavírus (SARS-COV-2). Os sintomas mais comuns são: febre, tosse seca, cansaço, dor de cabeça e, nos casos mais complicados, dificuldade para respirar. Esses sintomas aparecem gradualmente, causando, na maioria das situações, uma síndrome respiratória aguda leve (cerca de 80% dos casos). A síndrome respiratória aguda grave (SRAG) acontece entre 5% e 10% dos casos.

Num tempo de desafios como esse, faz-se necessária a adoção de medidas preventivas, como evitar locais com aglomeração de pessoas, adotar etiqueta respiratória (ao espirrar ou tossir, proteger a boca e nariz com lenço de papel ou com o braço) e higienização das mãos com água e sabão ou utilização de álcool em gel à 70% (quando não houver água e sabão). É preciso também atentar-se para noções de qualidade de vida e, nesse cenário, a boa **alimentação** auxilia no processo de fortalecimento do sistema imunológico, responsável por reagir e combater a presença de corpos estranhos, como vírus, que entram no corpo humano e podem causar doenças.

A boa alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes e que alimentos contêm e fornecem esses nutrientes, como esses alimentos são combinados entre si e preparados, além das características do modo de comer e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam na produção da saúde e bem-estar.

A Secretaria de Estado da Saúde Pública do Rio Grande do Norte (SESAP-RN), por meio da Coordenadoria de Promoção à Saúde (CPS), Subcoordenadoria de Ações de Saúde (SUAS), Área Técnica de Alimentação e Nutrição (ATAN), vem reforçar a utilização do [Guia Alimentar para a População Brasileira](#), documento que apresenta um conjunto de recomendações e informações sobre alimentação que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo.

3. **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

O [Guia Alimentar para a População Brasileira](#) traz como regra de ouro:

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Ou seja, que a população opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes,

bebidas lácteas e biscoitos recheados; não trocar comida feita na hora (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (sopas “de pacote”, macarrão “instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas), dando a preferência por sobremesas caseiras, dispensando assim as industrializadas.

4. ALIMENTOS QUE SÃO RICOS EM VITAMINAS, MINERAIS E SUBSTÂNCIAS BIOATIVAS

Seguem listados os tipos de alimentos que são ricos em vitaminas, minerais e substâncias bioativas que têm a capacidade de fortalecer nossa imunidade:

1. **Frutas:** as cítricas laranja, tangerina, limão, algumas frutas regionais como a acerola e o caju, como também o kiwi, goiaba, tomate, além de brócolis, couve e pimentão verde e vermelho que também são ricos em Vitamina C, com alta capacidade antioxidante e aumenta a resistência do organismo.
2. **Vegetais verdes escuros:** Alimentos como brócolis, couve, espinafre são ricos em ácido fólico. O nutriente auxilia na formação de glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo, e também pode ser encontrado no feijão e em vísceras, como fígado de aves ou bovino.
3. **Oleaginosas:** castanhas, amêndoas, nozes, óleos vegetais (milho, canola, girassol, gérmen de trigo) que são ricos em Vitamina E, que tem capacidade antioxidante e o mineral zinco que aumenta a capacidade de defesa do nosso organismo. As oleaginosas também são fonte de selênio, que é um mineral capaz de melhorar o suporte antioxidante e ajuda nos processos de cicatrização.
4. **Tomate:** rico em licopeno, que ajuda a combater radicais livres do nosso corpo, que são responsáveis por acelerar o envelhecimento, deixando o corpo mais suscetível ao aparecimento de doenças.
5. **Alimentos ricos em zinco:** presente nas Carnes, cereais integrais, castanhas, sementes e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico).
6. **Alimentos ricos em Vitamina A:** vegetais e frutas amarelo alaranjados, como: cenoura, jerimum, manga, tomate, ovos, leite, vegetais verde escuros (couve, espinafre, brócolis).
7. **Alimentos ricos em Vitamina D:** peixes gordos, óleo de fígado de bacalhau, fígado, gema de ovo, leite, cogumelos e ostras. Podendo ser produzida também pela pele através da exposição aos raios ultravioletas.
8. **Sardinha peixe fresco e azeite extra virgem ricos em ômega 3** poderoso anti-inflamatório, aumentando assim a imunidade.
9. **O alho tem ação antiviral e antioxidante**, além disso, possui arginina, um aminoácido cuja principal função é estimular o sistema imunológico.
10. **A cebola é antioxidante, antiinflamatória**, evita o aumento do colesterol, reduz os níveis de triglicérides e estimula o sistema imunológico.
11. **Gengibre:** Combate a proliferação de vírus e bactérias alojadas no organismo. Tem ação anti-inflamatória, antibacteriana e antisséptica. Rico em antioxidantes, combate os radicais livres, melhora a imunidade, prevenindo gripes e resfriados.
12. **Chá verde ou branco** oferece diversos efeitos protetores ao organismo devido à redução do processo inflamatório de uma maneira geral.
13. **Sementes de abóbora:** colabora para a manutenção da saúde do intestino, do coração, dos rins e dos ossos, além de regular o sono, aumentar a imunidade, prevenir e combater infecções bacterianas, virais e fúngicas.
14. **As especiarias como o alecrim, orégano e cúrcuma** contribuem com seu alto poder anti-inflamatório.

É fundamental reforçar que boa parte da população está habituada à ideia de que o trato gastrointestinal é o local de digestão e absorção dos alimentos, mas há várias décadas os imunologistas mostraram que a mucosa do intestino aloja a maior coleção de células imunes do corpo que estão em atividade contínua, intensa e silenciosa. Então, é preciso cuidar também do intestino para uma melhor absorção dos alimentos e aumento da imunidade.

Essas dicas para fortalecer o sistema imunológico ajudam no bom funcionamento do corpo, assim como ter uma boa noite de sono, aumentando a qualidade da saúde geral.

Nas infecções virais, é fundamental manter boa hidratação, o indicado é a ingestão de 35 a 40 ml água/Kg de peso/dia. Na prática esportiva, esse volume deve aumentar. Exemplo do cálculo para uma pessoa com 70 Kg: **70 kg X 35 = 2.450 ml ou 2 litros e 450 ml por dia.**

5. RECOMENDAÇÕES PARA A QUALIDADE HIGIÊNICO-SANITÁRIA DOS ALIMENTOS

Embora, no momento, não exista evidência científica de que o coronavírus possa ser transmitido pelos alimentos, faz-se necessário ter cuidado com a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos, pois existem muitas outros microorganismos que podem estar contaminando os alimentos e causando doenças. Alguns cuidados devem ser tomados, durante a manipulação, preparo e distribuição, a fim de reduzir os riscos de contaminação, como por exemplo:

- Lavar as mãos esfregando, inclusive, o dorso, as unhas e entre os dedos, antes de manipular os alimentos;
- Não falar, cantar, tossir ou espirrar sobre os alimentos;
- Evitar consumir carnes e ovos crus;
- Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool à 70% ou solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 2,5% para cada 1 litro de água);
- Selecionar e retirar todas as partes visivelmente estragadas, como folhas ou partes de legumes e frutas;
- Higienizar frutas, legumes e verduras em água corrente e colocá-los em solução por, pelo menos, 5 minutos;
- Manter os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes.

6. RECOMENDAÇÕES HIGIÊNICO-SANITÁRIAS PARA A COZINHA

Para garantir alimentos e preparações adequadas para o consumo, a cozinha deve ser mantida limpa, arejada e organizada. Dedicar tempo para limpar geladeira, fogão, armários, prateleiras, chão e paredes contribui para preservar a qualidade dos alimentos adquiridos ou das preparações feitas. Além disso, cozinhar num ambiente limpo e organizado torna esse momento mais prazeroso, diminui o tempo de preparação das refeições e favorece o convívio entre as pessoas. Para saber mais sobre manipulação segura dos alimentos acesse [Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004](#) que dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação e Nutrição.

Tomar esses cuidados não significa estar prevenido e nem pode ser considerado como tratamento contra o coronavírus! Eles são apenas métodos para cuidar da saúde como um todo. Para mais informações, acessar o Site Saúde Brasil por meio do link: [<https://saudebrasil.saude.gov.br/>](https://saudebrasil.saude.gov.br/) e o Guia Alimentar para a População Brasileira, por meio do link: [.<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).

7. MATERIAL DE APOIO

ASBRAN - Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID -19.2020. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>>. Acesso em: 26/04/2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216. Brasília, 2004. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%25C3%2587%25C3%2583O-RDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2BSETEMBRO%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b>>. Acesso em: 26/04/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. Brasília-DF, 2014. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 26/04/2020.

CARREIRO, Denise Madi. Entendendo a importância do processo alimentar. 1ª ed. São Paulo – SP, 2006. 319p.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Nota Oficial – Orientações à população e para os nutricionistas sobre o novo coronavírus, 2020. Disponível em: <<https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913/>>

KALLUF, Luciana. Fitoterapia Funcional: dos princípios ativos à prescrição de fitoterápicos. 1ª ed. São Paulo – SP, 2008. 304p.

SOUZA, M.L.R.; BAPTISTELA, A.B.; PASCHOAL, V. Nutrição Funcional: Nutrientes aplicados à prática clínica. 1ª ed. São Paulo – SP, 2018. 576p.



Documento assinado eletronicamente por **TEREZA NEUMA COSTA DE OLIVEIRA, Nutricionista**, em 30/04/2020, às 20:59, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 4º do [Decreto nº 27.685, de 30 de janeiro de 2018](#).



Documento assinado eletronicamente por **MICHELLI DA CONCEICAO NASCIMENTO, Nutricionista**, em 30/04/2020, às 21:00, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 4º do [Decreto nº 27.685, de 30 de janeiro de 2018](#).



Documento assinado eletronicamente por **IVANA MARIA QUEIROZ FERNANDES, Subcoordenadora de Ações de Saúde**, em 30/04/2020, às 21:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 4º do [Decreto nº 27.685, de 30 de janeiro de 2018](#).



Documento assinado eletronicamente por **NEUMA LUCIA DE OLIVEIRA, Coordenadora de Promoção à Saúde**, em 01/05/2020, às 18:20, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 4º do [Decreto nº 27.685, de 30 de janeiro de 2018](#).



Documento assinado eletronicamente por **CIPRIANO MAIA DE VASCONCELOS, Secretário de Estado da Saúde Pública**, em 01/05/2020, às 21:00, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 4º do [Decreto nº 27.685, de 30 de janeiro de 2018](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.rn.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5433381** e o código CRC **EF7BECA2**.

